

PROGRAMA DE ISOSTRETCHING E SEUS EFEITOS NO AUMENTO DA FLEXIBILIDADE MÚSCULO ARTICULAR E NA QUALIDADE DE VIDA DE INDIVÍDUOS ACIMA DE 50 ANOS

REIS, Lara Rodrigues¹, FARIA, Flávia Amélia Costa ²

1 - Graduanda do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas (larinha.rodriguesreis@gmail.com)

2 - Professora do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas (flaviafisio@unipam.edu.br)

Introdução e Objetivo: O envelhecimento humano promove conseqüências fisiológicas, tais como a redução da flexibilidade, que levam conseqüentemente a modificações posturais, rigidez osteoarticular e processos algicos, afetando a qualidade de vida. Algumas técnicas fisioterápicas podem prevenir e reduzir este processo, como o Isostretching, um método de ginástica postural global e deve ser realizado de forma ereta nas posições: ortostática, sentada e deitada, executado no tempo de uma expiração longa e forçada. Os objetivos foram: aplicar o Isostretching em pessoas com idade acima de 50 anos, comparar a flexibilidade, antes e após o tratamento e verificar se houve melhora na qualidade de vida.

Materiais e Métodos: Foram realizadas 20 sessões de Isostretching entre fevereiro e março/2010, com duração de 50 minutos cada, com um grupo de 11 pessoas, de idade superior a 50 anos, saudáveis e sedentárias, para promover o aumento da flexibilidade e, conseqüentemente, a qualidade de vida destes indivíduos. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UNIPAM com registro 8/10. Para avaliar os resultados foi aplicado o questionário SF-36 (Versão em Português do Medical Outcomes Study 36) antes e após o estudo aos participantes, onde oito domínios foram avaliados através de uma pontuação de zero a cem, em que zero refere-se à pior pontuação e cem à melhor, e também foi realizado o teste de flexão anterior da coluna para verificar a flexibilidade da cadeia muscular posterior.

Resultados e Discussão: Os resultados obtidos mostraram que os domínios: capacidade funcional, limitação por aspectos físicos, dor, vitalidade, aspectos sociais e limitação por aspectos emocionais tiveram melhora estatisticamente significativa, sendo $p < 0,05$. Os domínios tiveram em média, as seguintes melhoras: "capacidade funcional" 25 pontos, "limitação por aspectos físicos" 48 pontos, "dor" 30 pontos, "vitalidade" 13,5 pontos, "aspectos sociais", 28 pontos e "limitação por aspectos emocionais" 15 pontos. Os resultados dos testes de flexibilidade da cadeia muscular posterior foram significantes, aumentando a média dos participantes de 14,8 cm para 8,23 cm. A reeducação postural, bem como a estabilização da coluna vertebral e o fortalecimento dos músculos abdominais, foram reações consequentes da aplicação do Isostretching e levaram à melhora significativa da flexibilidade muscular dos participantes, o que coincide com os resultados de Sá e Lima (2003). Também houve melhor desempenho na realização das atividades diárias dos participantes, resultado encontrado também por Carvalho e Assini (2008), além da melhora da capacidade funcional dos idosos após 10 sessões de Isostretching. Nossos achados concordam com os de Lopes et.al (2006), que obtiveram resultados significativos com o Isostretching no tratamento da dor lombar crônica, onde 12 sessões resultaram na melhoria na qualidade de vida, dor, flexibilidade, força muscular e altura.

Conclusão: O Isostretching mostrou-se eficaz principalmente pelo ganho de flexibilidade da cadeia muscular posterior, melhorando a qualidade de vida dos participantes. Os resultados demonstram que os domínios relativos à saúde física obtiveram melhores pontuações, que são aspectos bastante enfatizados no tratamento fisioterápico. Futuros estudos, em diferentes faixas etárias são necessários para demonstrar a eficácia na população em geral.

Palavras-chave: Isostretching, qualidade de vida e flexibilidade.